

图书基本信息

书名：<<滋补养颜食谱大全-贝太厨房-赠送超值光盘>>

13位ISBN编号：9787500084396

10位ISBN编号：7500084390

出版时间：2010-11

出版时间：中国大百科全书出版社

作者：《贝太厨房》工作室

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

当窗理云鬓，对镜贴花黄——女人的爱美之心根本不需外力教诲，如种子深埋土壤，只待甘霖，便缓缓地滋生，直至绚烂绽放。

没有最美，只有更美，作为一个女人，用自己的一生与自然法则做永远而不懈的抗争，从来都是那么的无畏。

美，环肥燕瘦，自古各有不同认识。

但美是由内而外的理论从来不容辩驳，吃出美丽的概念从来没被怀疑过。

昂贵的护肤品固然可以减缓青春韶华的逝去速度，但未免肤浅，真正的美丽是内在的体现，这才是扮美人生的金科玉律。

美，从来都不是锦衣夜行，于无声处的那一抹淡淡嫣然才是摄人心魄的魅力。

在寻求真正美丽的路上，《贝太厨房》用温柔的双手捧出这本《滋补养颜食谱大全》，和更多追求美丽人生的女人们一起走过。

书籍目录

内外兼修养女修炼经

魔鬼身材练出来

美肤全攻略

飘逸秀发长出来

“蜂”花雪颜

“花粉”妆花容

美颜瘦身菜

海鲜处理

和水有关

和油有关

豉汁蒸凤爪

葱烧海参

苦瓜酿肉汤

水晶肘子

虾仁炒牛奶 / 微波罗汉斋

腊味芥兰 / 百合芦笋

百合炒南瓜 / 冬瓜海鲜卷

鸡丝蕨根粉 / 河塘小炒

核桃扒菜 / 核桃小炒肉

黑白双耳 / 黄瓜鱿鱼卷

鸡油三宝 / 芥末金针菇

苦瓜炒虾仁 / 莲子芦荟

芒果鸡 / 玫瑰虾仁

木瓜焖鸭 / 柠汁脆香鱼

培根香蕉 / 砂锅豆米猪手

芍药虾饼 / 鲜汤百叶包

香干海带丝 / 玉簪虾球

香煎三文鱼 / 香芒烧茄子

山楂牛肉丝 / 素爆什锦

西芹百合 / 虾丸鸡皮汤

火腿金菇卷 / 芝麻时蔬

清荷五香熏鱼 / 肉蓉豆腐

沙拉

多姿蔬菜 / 多彩沙拉

点点滴滴铸就好食沙拉

沙拉有情, 入馔有道 / 沙拉步步有妙法

甜玉米蓉沙拉 / 混合豆沙拉

蛋丝沙拉 / 扁豆玉米沙拉

缤纷水果沙拉 / 菠菜沙拉

橙虾沙拉 / 德式土豆沙拉

豆芽沙拉 / 鳄梨木瓜沙拉

番茄土豆泥沙拉 / 海鲜粉丝沙拉

黄瓜船沙拉 / 菊花沙拉

卷心菜沙拉 / 芦荟沙拉

萝卜沙拉 / 芒果虾仁沙拉

面包火腿沙拉 / 木瓜果船沙拉  
木瓜沙拉 / 柠檬粉丝沙拉  
柠檬蘑菇沙拉 / 牛肉胡萝卜沙拉  
牛肉沙拉 / 牛肉生菜沙拉  
三色海鲜沙拉 / 三文鱼沙拉  
水果酸奶沙拉 / 田园沙拉  
甜橙蔬菜沙拉 / 通心面鸡肉沙拉  
土豆芹菜沙拉 / 土豆团子沙拉  
土豆玉米沙拉 / 香柠鸡肉沙拉  
羊肚菌沙拉 / 意面芦笋沙拉  
炸蘑菇沙拉 / 乌蛋面包沙拉

#### 汤品

锅具宝典  
水量要求  
汤料列阵  
调味之章  
人参灵芝煲竹丝鸡 / 莲藕章鱼煲排骨  
鲜果煲响螺 / 冬瓜瑶柱煲老鸭  
杏仁煲西施骨 / 巴戟杜仲煲牛尾  
板栗煲凤爪 / 参杞鲍鱼汤  
茶树菇煲乌鸡 / 桂圆煲鸡汤  
海椰无花猪展汤 / 猴头竹丝鸡  
花生牛展汤 / 黄酒鸡  
鸡骨草煲猪腱 / 莲藕章鱼煲猪蹄汤  
蜜瓜瘦肉瑶柱汤 / 木耳猪骨美颜汤  
木瓜杏仁炖排骨 / 奶汤锅子鱼  
牛尾汤 / 苹果煲猪腱  
芡实煲百合 / 清补冬瓜汤  
清酒煮海鲜 / 桑寄生芦根煲黄鳝  
沙参麦冬煲老鸭 / 山楂麦米煲泥鳅  
越南水果猪排汤 / 伽顷德老火汤  
土茯苓煲水鱼 / 娃娃白菜肘子汤  
木瓜海螺煲生鱼 / 五指毛桃煲老鸡  
西洋菜煲生鱼 / 肖脂鲫鱼汤  
椰子煲鸡汤 / 银耳老鸽汤  
玉米无花果鸡汤 / 苦瓜大蒜排骨汤

#### 粥品

煲一碗上好的白粥  
美味好粥的选料  
美味好粥的要诀 / 煮粥秘诀歌谣  
莲心瘦肉粥  
猪骨花生粥  
海带绿豆粥 / 明火白果粥  
竹蔗茅根马蹄粥 / 荷叶冰粥  
白果腐竹煲香粥 / 板栗冰糖粥  
菠菜牛肉粥 / 腐竹鲜贝粥  
菇香肉丸粥 / 海鲜砂锅粥

花生百合大米粥 / 橘香绿豆粥

香菇鱼片粥 / 绿茶麻花粥

梅子菜心粥 / 什锦鸡丝粥

#### 糖水

糖水瘦身

芝麻糖水入门

赤豆

四红暖汤 / 川贝蜂蜜炖雪梨

竹蔗马蹄糖水 / 柑橘银耳汤

腐竹鸡蛋糖水 / 夏枯草黄豆饮

红枣鸡蛋茶 / 冰糖燕窝

川贝银杏炖雪梨 / 冬蜜炖柚子肉

番薯汤圆糖水 / 狗肝菜黄豆糖水

枸杞红枣饮 / 桂香红枣炖花胶

桂圆红枣鸡蛋糖水 / 果子干

海底椰炖雪蛤 / 红枣银杏炖雪耳

桔梗麦冬山楂饮, 菊花普洱糖水

菊花雪梨茶 / 罗汉果五花糖水

片糖炖雪蛤 / 苹果川贝糖水

清补凉糖水 / 三色补血汤

山药百合糖水 / 山药银杏百合糖水

糖水罗汉果 / 万寿果炖雪耳

消暑冬瓜糖水 / 雪耳木瓜汤

玉米罗汉果糖水 / 元肉百合汤

元肉冰花炖鹌鹑蛋 / 竹笙红枣茶

川贝梨糖水 / 红豆甘薯糖水

西米窝蛋莲子汤 / 糖水马蹄

#### 小食

漂亮煎蛋

“蒜”你厉害

可爱饭团

柠檬“汁”味

山楂牛奶布丁

蜜汁酒香双枣

椰蓉小米糕 / 抹茶糯米糍

松仁玉米烙 / 酥皮炸鲜奶

冰皮豆沙小饼 / 炒红果

橙片吐司 / 豆泥蛋黄小饼

枸杞红豆糕 / 桂花糯米藕

锅贴牛奶 / 核桃香蕉排

黄金松糕 / 莲子叉烧小饼

绿豆凉糕 / 蜜汁红薯

蜜汁煎饼 / 牛奶松饼

木瓜酥 / 苹果豆沙糍粑

奇异果班戟 / 肉皮蔬菜冻

水晶虾冻 / 麻香米糕

椰芒甜糯圆子 / 土豆泥饼

椰汁豆糕 / 枣卷果  
枣泥山药糕 / 香蕉杏仁蘸  
桂花条头糕 / 脆皮豆腐  
炸薯球 / 猪肉脯  
自制薯片 / 洋芋茴香粑粑  
南瓜杂饭 / 桂花莲藕小枣

甜品

五花八门的糖  
各种各样的甜品凝固剂  
浓醇美味奶制品  
甜美馅料制作方法  
如何打发鲜奶油  
如何打发鸡蛋清 『女口何融化巧克力』  
杏仁豆腐  
西米糕  
木瓜炖雪蛤  
香芒西米露 / 姜汁撞奶  
鲜橙蒸水蛋 / 红酒炖梨  
红豆双皮奶 / 玉米奶布丁  
酸奶莓布丁 / 芒果紫米甜汤  
红豆西米露 / 巴伐利亚奶油羹  
百合南瓜露 / 冰糖炖燕窝  
芒果燕窝 / 蛋香杂果优酪乳  
拔丝莲子 / 红枣百合蒸南瓜  
鸡头米桂花汤丸 / 姜汁豆花  
樱桃红酒冰 / 焦糖炖蛋  
焦糖鲜奶布丁 / 叻啡焦糖布丁  
醪糟什果团子 / 莲子百合木瓜盅  
芒果汤圆 / 玫瑰花糖  
红豆汤圆 / 柠檬甜豆花  
暖身南瓜汤 / 山楂优酪乳奶昔  
双色木瓜盅 / 蜜汁水果捞  
糖水龟苓膏 / 栗子慕斯  
杏仁冬蓉露 / 蜜汁山药  
杏汁鲜奶炖木瓜 / 椰奶布丁

饮品

自制果蔬汁的十大要诀  
饮茶八忌  
花草养生  
柚子茶 / 可乐煲姜  
桂圆枣茶 / 蜂蜜黄酒  
桂花酿, 黄桃稠酒  
葡萄酒果汁, 茄汁葡萄酒  
自制果粒酸奶 / mojito鸡尾酒  
八宝茶 / 橙香咖啡  
蜂蜜大枣茶 / 韩式蜂蜜大枣茶  
红豆牛奶冰 / 花草减压茶

皇家奶茶 / 菊花姜蜜  
咖啡酒 / 玫瑰冻饮  
玫瑰乌梅茶 / 柠檬马鞭草茶  
浓情热巧克力 / 秋梨膏  
热红酒Mulled Wine / 三炮台茶  
酸梅汤 / 甜橙红茶  
温润蜜豆浆 / 五味子龙眼洋参茶  
香菊桂花茶 / 香兰叶茶  
香浓芒果冰沙 / 杨梅酒  
杨枝甘露 / E口度马萨拉茶  
鸳鸯奶茶 / 粤港夏桑菊凉茶  
咸柠七 / 绿豆冰沙  
《贝太厨房》已出版图书介绍

## 章节摘录

插图：一款美味的好食沙拉需要你的精心制作。

耳边回旋着你长久以来钟爱的乐曲，手下忙碌着准备沙拉的每个步骤，心中重复着你所知道的小技巧，成品诞生之时，方才彻头彻尾体会到幸福的滋味。

在沙拉的世界中，把握巧妙的点点滴滴，铸就天籁般悦心的好食沙拉。

制作蔬菜沙拉时，叶菜最好用手撕，这样做可以最大限度地保证蔬菜的营养成分不流失，口感也是最佳。

如果你是担心身材发胖的爱美人士，建议你选用油醋汁、低脂酸牛奶、什锦浆果沙拉酱作为你的首选，既大饱口福，又不用担心高热量为你带来烦恼。

沙拉中总会出现一些灵动的小配角，比如坚果，有些坚果生来便有些许苦涩，你偏好这个味道便罢，如果不喜欢那苦涩的口感可以用葡萄酒将其浸泡片刻，苦涩感便在瞬间消失了。

蛋黄酱是多变的小精灵，如果你的家里有小孩子，那就照顾一下他们挑剔的小嘴巴，在蛋黄沙拉酱中加入些许炼乳或是鲜奶油，将其搅拌均匀后，拌入水果沙拉之中，孩子们一定会竞相争抢的！



编辑推荐

《贝太厨房·滋补养颜食谱大全》：女人的健康，女人的美丽应由女人自己掌握，饮食是一切的根本，在这方面你又该做什么？  
一本女性饮食的百科，追求美丽女人的最佳选择。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>